

# Weekly Menu



日曜日	2月16日 (月)	2月17日 (火)	2月18日 (水)	2月19日 (木)	2月20日 (金)	2月21日 (土)	2月22日 (日)
朝食 モーニング	<b>和食</b> 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ ご飯・味噌汁 <b>洋食</b> プレーンオムレツ マカロニサラダ パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 リンゴジュース	<b>和食</b> 豚野菜炒め フライドチキン ご飯・味噌汁 <b>洋食</b> フライドポテト フライドチキン パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 マスカットジュース	<b>和食</b> コーンフライ もやしとほうれん草のナムル ご飯・味噌汁 <b>洋食</b> ベーコン もやしとほうれん草のナムル パン・スープ 選べる飲料 (2種類より1つ) 牛乳 リンゴジュースorマスカットジュース				
	栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
	和食	802kcal 21.4g 18.6g 141.8g 3.2g	814kcal 25.2g 19.5g 139.8g 3.0g	878kcal 19.2g 26.2g 146.0g 2.7g			

昼食 ランチ	<b>A</b> 豚と筍の玉子炒め	<b>A</b> イカ天ぷらうどん
	<b>B</b> 鶏肉のマヨ味噌焼き 選べる小鉢(2種より1つ) きゅうりの生姜醤油	キャベツとオクラの塩昆布和え
	ひじきと切干大根のきんぴら ご飯・汁物	混ぜご飯
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
A定食	957kcal 29.2g 36.1g 134.3g 3.9g	796kcal 18.7g 14.2g 147.8g 2.8g

夕食 ディナー	<b>A</b> 【宇部】チキンチキンごぼう	<b>A</b> とんかつ おろしぼん酢
	<b>B</b> 鯖のキムチマヨ焼き 選べる小鉢(2種より1つ) 栗かぼちゃの含め煮	<b>B</b> シューマイのピリ辛野菜あんかけ 揚げ茄子の葱ソース
	鯖のキムチマヨ焼き A・B共通メニュー ご飯・汁物	竹輪とわかめの和風マヨ和え A・B共通メニュー ご飯・汁物
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
A定食	1152kcal 22.2g 42.2g 170.7g 4.9g	896kcal 20.3g 24.7g 152.9g 4.9g

# 春休み

\*表示価格は税込です。\*食材の都合により、メニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませ。

\*朝食は、牛乳を選択した場合の栄養価を表示しております。\*昼食・夕食は選べる小鉢2種の平均の栄養価にて、栄養価を算出しております。